

Raatuse kooli koolilõuna menüü 06.04- 10.04.26		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
KOOLILÕUNA	Kalkunipraad ürdimarinaadis	50	73	13.78	1.94	0.05		
	Herne- ja aedviljahautis / mahe sibul, suvikõrvits, porgand, uba	150	106	5.38	1.22	20.36		
	Tomatikaste	100	30	0.99	0.74	5.13		
	Aurutatud lillkapsas / mahe	60	14	1.06	0.13	3.04		
	Keedetud pasta / mahe	60	86	2.81	0.66	16.38	1;3	
	Keedetud rohelistes läätsed / mahe	60	95	6.50	0.45	14.13		
	Jääkapsas, mais, rukola, peet / mahe mais, peet	100	47	2.08	0.47	9.02		
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.42	10;2	
	Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11	
	Vesi	75	0	0	0	0		
	Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36		
	Hibiskuse tee	75	0	0	0	0		
	Pria piimatooted: keefir / mahe piim 4 %	75	44	2.41	2.27	3.44	2	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2	
Pria.Pim	70	30	0.28	0.28	7.42			
Pria: Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80			
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>		<b>756</b>	<b>37.00</b>	<b>22.79</b>	<b>99.53</b>			
KOOLILÕUNA	Frikadellisupp / mahe sibul, porgand, kartul, hakkliha	300	155	12.43	4.20	17.83	1;3	
	Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega / mahe lillkapsas, sibul, h	300	157	7.03	6.83	15.90	2	
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1	
	Mustsõstrakreem riisiga / mahe riis, mustsõstar	150	251	3.11	16.88	21.61	2	
	Seemne-pähklisegu	10	56	2.42	4.54	2.02	11;6	
	Vesi	75	0	0	0	0		
	Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36		
	Ingveritee sidruniga	75	1	0.04	0.02	0.32		
	Pria piimatooted: keefir / mahe piim 4 %	75	44	2.41	2.27	3.44	2	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2	
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49		
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00		
	<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>		<b>781</b>	<b>27.81</b>	<b>30.98</b>	<b>99.00</b>		
	KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	50	130	13.68	8.46	0.05	4
Hirsi - porgandikotlet / mahe sibul, porgand, läätsed, hirss		50	48	2.08	0.82	8.29	1;2;3	
Valge kaste maitserohelisega		100	114	1.69	9.60	5.30	1;2	
Keedetud odrakruup		60	68	1.74	0.42	14.87	1	
Keedetud riis / mahe		60	73	1.42	0.62	15.06		
Keedetud tatar		60	71	2.50	0.72	13.92		
Hiinakapsas, rohelistes oad, porgand, nuikapsas / mahe porgand		100	26	1.20	0.25	5.82		
Kastmevalik salatitele		2	11	0.02	1.22	0.04	10;2	
Seemnesegu		3	16	0.68	1.31	0.74	11	
Vesi		75	0	0	0	0		
Maitsevesi		75	1	0.05	0.07	0.36		
Kummeli tee		75	0	0	0	0		
Pria piimatooted: keefir / mahe piim 4 %		75	44	2.41	2.27	3.44	2	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2	
Pria:Oun	70	28	0.14	0.25	6.93			
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50			
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>		<b>757</b>	<b>31.04</b>	<b>27.14</b>	<b>99.31</b>			
KOOLILÕUNA	Kodune seljanka / mahe sibul, porgand, kartul	300	163	13.78	6.64	12.65		
	Kõrvitsa-läätsepüreesupp / mahe sibul, porgand, läätsed	300	195	9.88	6.76	25.04	2	
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1	
	Hapukoor, R 20 % / mahe	0	0	0	0	0	2	
	Marjane sepikuvorm / mahe rabarber, mustsõstar	100	195	6.12	3.06	35.95	1;2;3	
	Täispiim, R 3,8%-4,4% / mahe	50	35	1.65	2.10	2.30	2	
	Seemne-pähklisegu	10	56	2.42	4.54	2.02	11;6	
	Vesi	75	0	0	0	0		
	Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36		
	Soe piparmündi - marjajook	75	6	0.12	0.04	1.53		
	Pria piimatooted: keefir / mahe piim 4 %	75	44	2.41	2.27	3.44	2	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2	
	Banaan / mahe	70	73	0.84	0.21	17.01		
	Pria:Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>		<b>703</b>	<b>31.26</b>	<b>20.41</b>	<b>101.19</b>			
KOOLILÕUNA	Kanahakklihast pikkpoiss / mahe sibul	50	116	8.26	6.77	5.40	1;3	
	Oakotlet / mahe sibul, porgand, uba	50	75	3.66	0.82	14.05	1;10	
	Koorekaste peterselliga	100	129	1.97	10.63	6.44	1;2	
	Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0.72	0.39	4.32		
	Keedetud kartulid / mahe	60	62	1.60	0.08	14.20		
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1	
	Punane kapsas, salatilihed, paprika, kaalikas / punane kapsas, papi	100	26	1.25	0.63	5.86		
	Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.04	10;2	
	PRIA:Kodujuust R4-5%	10	10	1.50	0.40	0.21		
	Seemnesegu	8	44	1.82	3.50	1.99	11	
	Vesi	75	0	0	0	0		
	Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36		
	Mahlajook / mahe õunajook	75	18	0.01	0.01	4.31		
	Pria piimatooted: keefir / mahe piim 4 %	75	44	2.41	2.27	3.44	2	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2		
Apelsin / mahe	70	30	0.77	0.07	7.14			
Pria: Porgand	100	34	1.00	0.40	7.70			
<b>REEDE KOKKU :</b>		<b>750</b>	<b>27.73</b>	<b>28.56</b>	<b>100.21</b>			
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>750</b>	<b>30.97</b>	<b>25.98</b>	<b>99.85</b>			

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraazi hulka.

Leivatoodete valik võib sisaldada: Must vormileib, Eesti Pagar; Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar; Rehe rukkivormileib, Eesti Pagar; Rehe rukkileib, Eesti Pagar; Õne sepik, Eesti Pagar; Rukkisepik, Eesti Pagar; Täisterasepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar; Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar.

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: [tootearendus@balticrest.com](mailto:tootearendus@balticrest.com)

Raatuse kooli koolilõuna menüü 20.04- 24.04.26		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Paprika marinaadis kanakintsuliha	50	83	14.11	2.88	0	
	Kreemjas läätse - köögiviljakarri / mahe sibul, suvikõrvits, porgand, u	150	166	9.06	5.87	19.56	2
	Bechamell kaste (valge kaste)	100	83	3.69	2.83	11.03	1;2
	Aurutatud brokoli / mahe	60	20	2.02	0.22	3.53	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis / mahe	60	73	1.42	0.62	15.06	
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Jääkapsas, mais, rukola, peet / mahe mais, peet	100	47	2.08	0.47	9.02	
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.42	10;2
	Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Mahlajook / mahe mustsõstrajook	75	18	0.01	0.01	4.31	
	Pria piimatooted: keefir / mahe piim 4 %	75	44	2.41	2.27	3.44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
	Pria:Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Pria: Porgand	100	34	1.00	0.40	7.70		
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>		<b>747</b>	<b>33.76</b>	<b>25.60</b>	<b>98.25</b>		
KOOLILÕUNA		300	156	16.23	5.49	10.76	3;4
	<b>E-ÕPE</b>	300	209	8.42	9.89	20.42	2
		20	82	4.22	1.30	12.28	1
		150	216	8.99	13.28	13.97	2
		10	56	2.42	4.54	2.02	11;6
		75	0	0	0	0	
		75	1	0.05	0.07	0.36	
		75	2	0.06	0.01	0.32	
		75	44	2.41	2.27	3.44	2
		90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
		70	33	0.70	0.28	7.49	
	100	24	0.50	0.20	6.00		
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>		<b>791</b>	<b>38.75</b>	<b>29.17</b>	<b>92.27</b>		
KOOLILÕUNA	Maksakaste / mahe sibul	150	114	8.38	6.18	6.59	1;2
	Köögivilja - paprikakotlet / mahe sibul, porgand, uba	50	56	2.16	0.85	10.89	3
	Röstitud punane peet ürtidega / mahe	60	34	1.15	0.44	6.26	
	Kartulipuder / mahe	60	61	1.64	0.54	12.60	2
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Hiinakapsas, rohelised oad, porgand, nuikapsas / mahe uba, porgand	100	26	1.20	0.25	5.82	
	Kastmevalik salatitele	11	62	0.12	6.70	0.23	10;2
	Seemnesegu	16	88	3.65	7.00	3.97	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Kummeli tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted: keefir / mahe piim 4 %	75	44	2.41	2.27	3.44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
	Pria: Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>		<b>734</b>	<b>27.73</b>	<b>26.60</b>	<b>99.14</b>		
KOOLILÕUNA	Koorene köögiviljapüreesupp kalkunilihaga / mahe sibul, porgand, ka	300	167	12.73	7.56	13.30	2
	Värskekapsaborš punaste ubadega / mahe sibul, porgand, kartul	300	125	6.35	0.65	25.32	
	Hapukoor, R 20 % / mahe	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
	Õunakook / mahe hapukoor, õun	100	332	4.36	14.46	45.83	1;2;3
	Seemne-pähklisegu	0	0	0	0	0	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Metsiku tüümiani tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted: keefir / mahe piim 4 %	75	44	2.41	2.27	3.44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
	Banaan / mahe	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Punane kapsas / mahe	100	26	1.60	0.20	5.40	
	<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>		<b>768</b>	<b>27.44</b>	<b>26.57</b>	<b>105.61</b>	
KOOLILÕUNA	Ahusealiha	50	95	15.52	3.62	0	
	Porgandikotlet seesamiseemnetega / mahe porgand	50	81	2.49	3.28	10.98	1;11;2;3
	Tomatikaste	100	30	0.99	0.74	5.13	
	Keedetud odrakruup	60	68	1.74	0.42	14.87	1
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta / mahe	60	86	2.81	0.66	16.38	1;3
	Keedetud rohelised läätsed / mahe	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Punane kapsas, salatilehed, paprika, kaalikas / mahe paprika, punan	100	26	1.25	0.63	5.86	
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.42	10;2
	Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Kibuvitsa tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted: keefir / mahe piim 4 %	75	44	2.41	2.27	3.44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Apelsin / mahe	70	30	0.77	0.07	7.14	
Pria:Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80		
<b>REEDE KOKKU :</b>		<b>768</b>	<b>37.85</b>	<b>24.20</b>	<b>99.89</b>		
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>		<b>762</b>	<b>33.11</b>	<b>26.43</b>	<b>99.03</b>		

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraazi hulka.  
Leivatoodete valik võib sisaldada: Must vormileib, Eesti Pagar; Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar;  
Rehe rukkivormileib, Eesti Pagar; Rehe rukkileib, Eesti Pagar; Õne sepik, Eesti Pagar; Rukkisepik, Eesti Pagar; Täisterasepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib  
rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar, Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar.  
Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosa kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootarendus@balltcrest.com

Raatuse kooli koolilõuna menüü 27.04- 30.04.26		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
KOOLILÕUNA	Karrine kana poolkoib	50	87	13.46	3.49	0.20		
	Köögivilja-riisiroog / mahe riis, sibul, porgand	300	341	8.20	2.82	72.02		
	Piimakaste	100	47	2.00	1.84	5.76	1;2	
	Röstitud juurseller	60	26	1.19	0.50	5.08	9	
	Keedetud rohelised läätsed / mahe	60	95	6.50	0.45	14.13		
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta / mahe	60	86	2.81	0.66	16.38	1;3	
	Kurk, peet, spinat, porgand / mahe porgand, peet	100	26	1.27	0.30	5.05		
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.42	10;2	
	Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11	
	Vesi	75	0	0	0	0		
	Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36		
	Kummeli tee	75	0	0	0	0		
	Pria piimatooted: piim 2.5%, keefir / mahe piim 4 %	75	44	2.41	2.27	3.44	2	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2	
Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49			
Pria:Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40			
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>783</b>	<b>37.73</b>	<b>25.74</b>	<b>99.05</b>		
KOOLILÕUNA	Veisehakkliha - aedviljasupp / mahe sibul, porgand, hakkliha	300	126	11.71	3.73	12.44		
	Lillkapsapüreesupp maisi ja ubadega / mahe sibul, porgand, lillkapsa	300	182	6.57	7.85	24.11	2	
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1	
	Keefiri-maasikatarretis / mahe keefir	150	80	5.61	2.67	8.55	2	
	Seemne-pähklisegu	20	112	4.83	9.09	4.04	11;6	
	Vesi	75	0	0	0	0		
	Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36		
	Mahlajook / mahe õunajook	75	18	0.01	0.01	4.31		
	Pria piimatooted: piim 2.5%, keefir / mahe piim 4 %	75	44	2.41	2.27	3.44	2	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2	
	Pria: Pim	70	30	0.28	0.28	7.42		
	Pria:Porgand	100	34	1.00	0.40	7.70		
	<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>702</b>	<b>33.29</b>	<b>21.55</b>	<b>96.17</b>	
	KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	50	130	13.68	8.46	0.05	4
Kartuli-seenekotlet / mahe kartul		50	57	2.06	0.56	11.54	1;3	
Koorekaste peterselliga		100	129	1.97	10.63	6.44	1;2	
Aurutatud mais / mahe		60	62	1.90	0.49	13.04		
Keedetud kartulid / mahe		60	62	1.60	0.08	14.20		
Keedetud pärl kuskuss		60	89	3.07	0.78	17.50	1	
Hiinakapsas, rohelised herned, brokoli, redis / mahe hernes, brokoli		100	34	2.72	0.28	6.41		
Kastmevalik salatitele		2	11	0.02	1.22	0.04	10;2	
Pria:Kodujuust R4-5%		5	5	0.75	0.20	0.10		
Seemnesegu		3	16	0.68	1.31	0.74	11	
Vesi		75	0	0	0	0		
Maitsevesi		75	1	0.05	0.07	0.36		
Ingveritee sidruniga		75	1	0.04	0.02	0.32		
Pria piimatooted: piim 2.5%, keefir / mahe piim 4 %		75	44	2.41	2.27	3.44	2	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2		
Õun	70	28	0.14	0.25	6.93			
Pria:Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80			
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>778</b>	<b>33.93</b>	<b>27.84</b>	<b>100.99</b>		
KOOLILÕUNA	Rassolnik sealihaga / mahe sibul, porgand, kartul	300	181	13.64	4.63	22.25	1	
	Hapukapsasupp läätsedega / mahe sibul, porgand, läätsed, hapukap	300	207	10.14	1.25	37.85	1	
	Hapukoor, R 20 % / mahe	30	61	0.84	6.00	1.08	2	
	Leivasupp õunttega / mahe õun	100	104	2.35	0.49	21.58	1	
	Täispiim, R 3,8%-4,4% / mahe	50	35	1.65	2.10	2.30	2	
	Seemne-pähklisegu	15	84	3.62	6.82	3.03	11;6	
	Vesi	75	0	0	0	0		
	Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36		
	Hibiskuse tee	75	0	0	0	0		
	Pria piimatooted: piim 2.5%, keefir / mahe piim 4 %	75	44	2.41	2.27	3.44	2	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2	
	Banaan / mahe	70	73	0.84	0.21	17.01		
	Pria: Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
	<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>728</b>	<b>29.68</b>	<b>24.23</b>	<b>99.65</b>	
<b>NADALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>748</b>	<b>33.66</b>	<b>24.84</b>	<b>98.96</b>		

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraazi hulka.

Leivatoodete valik võib sisaldada: Must vormileib, Eesti Pagar; Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar; Rehe rukkivormileib, Eesti Pagar; Rehe rukkileib, Eesti Pagar; Õne sepik, Eesti Pagar; Rukkisepik, Eesti Pagar; Täisterasepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar, Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar.

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: [tootearendus@balticrest.com](mailto:tootearendus@balticrest.com)